



Maak een ronde met de wijkagent!

Herinrichting Laan van Meerdervoort

Ontwikkel je (denk)spiere(n)!



**BONNET**  
slapen

AANGESLOTEN BIJ  
slaapkenner

### DE ZEKERHEDEN VAN SLAAPKENNER

- SLAAPGARANTIE
- ADVIES OP MAAT
- GECERTIFICEERDE SLAAPADVISEURS
- GRATIS CHECK-UP VAN UW BED
- OP AFSpraak - HALEN EN BRENGEN
- INNAME VAN UW OUDE BED
- NETWERK VAN SLAAPSPECIALISTEN



Vlierboomstraat 437  
2564 JD Den Haag  
tel: 070 - 368 08 89

#### OPENINGSTIJDEN

dinsdag t/m vrijdag 9.30 tot 18.00 uur  
zaterdag 10.00 tot 17.00 uur

van den BERGH



Gevelonderhoud

**Met vochtdoorslag  
en andere problemen  
aan de gevel van uw woning  
weten wij raad!**

- Metselwerk
- Voegwerk
- Betonreparatie
- Balkonherstel
- Vochtwering

**Gespecialiseerd in en ervaring met  
gevels in de Vruchtenbuurt**

Voor een vrijblijvende offerte:

T: 070-3689730

M: 06-25090673

Mandarijnstraat 4, Den Haag

E: vdbergh.gevel@hetnet.nl



Gezond bewegen in  
een huiselijke sfeer

Persoonlijke begeleiding

Aantrekkelijke tarieven

Groepslessen (o.a. Spinning, Zumba)

**Ton Bos**  
**MAKELAARDIJ**

[www.tonbos.nl](http://www.tonbos.nl)



# Inhoud Nr 1 / MAART 2012

Vooraf	4
Van het Wijkberaad	5
Straatvertegenwoordigers	6
Ingesprek met	9
Duurzaamheid in de wijk	11
Herinrichting Laan van Meerdervoort	12
Buurt in Balans	15
Koninginnedag bij Achilles	17
Schaken is populair	19
Aikido op de Mient	20

**VRUCHTENBUURT**  
wijkberaad



# Vooraf

## Helemaal nieuw

Voor u ligt de volledig vernieuwde VruchtenPers.

Na de presentatie van ons nieuwe logo tijdens de Jaarvergadering in januari j.l. is er door onze Cynthia hard gewerkt om, in samenwerking met de vormgevers van Quantes, die nieuwe lijn ook in onze uitingen door te trekken.

Wij zijn er erg enthousiast over, maar we zijn natuurlijk ook heel benieuwd wat u er van vindt. Stuur uw mening vooral naar [redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl).

Inmiddels zitten we alweer in maart.

In januari kregen we bericht van het stadsdeelkantoor Segbroek dat ons ambitieuze Jaarplan de gemeentelijke toets der kritiek had doorstaan en als gevolg daarvan dat het gevraagde budget 1:1 wordt toegekend.

Dank aan mijn mede-bestuursleden en vooral aan Henk van Bentem, onze secretaris, die samen hebben gezorgd voor een zo uitgebreid en gedetailleerd onderbouwd jaarplan.

Een en ander betekent dat onze financiële zorgen weliswaar niet weggeruimd, maar in elk geval handelbaar zijn geworden.

Op dit moment zijn de voorbereidingen voor een groot aantal projecten uit ons Jaarplan in volle gang.

Helemaal nieuw is het project 'Onderhoud woningen'. U bent het waarschijnlijk met me eens dat goed onderhouden woningen in hoge mate bijdragen aan het gezicht van de buurt, en wanneer je zo door onze Vruchtenbuurt wandelt zie je dat in veel gevallen dat ook prima geregeld is.

Maar wie goed kijkt ziet dat hier en daar best ruimte is voor verbeteringen.

Wat we willen proberen met ons project is bewoners en Vve's de weg te wijzen naar mogelijkheden om het onderhoud van woningen op een goede manier uit te voeren. We hebben hiervoor contacten met onder meer de Vve-balie, een gemeentelijk initiatief.

Daarnaast gaan we een poging doen om 'lokale aannemers' gelegenheid te geven zich op onze site te presenteren en op die manier de vraag naar vakmensen en het aanbod met elkaar in contact te brengen.

Het spreekt voor zich dat in dit project ook een lijntje zit naar ons project Duurzaamheid; je zou zo maar eens twee vliegen in één klap kunnen slaan.

Aandacht voor ouderen : als eerste initiatief hebben we het project 'De Burenhulpcentrale' van de Stichting Vóór omarmd. Via de Burenhulpcentrale kan iedereen die incidenteel eens even hulp kan gebruiken, via één telefoontje in contact gebracht worden met mensen die hebben aangegeven best wel eens even iets voor een ander te willen doen.

Op dit moment wordt hard gewerkt aan de opbouw van een bestand aan vrijwilligers; naar verwachting zal de Burenhulpcentrale eind 2e kwartaal volledig op sterkte zijn.

Kortom: het Wijkberaad-leven is weer in volle gang!

*Wim Abbenhuis.*

P.S.: Al eerder heeft u - hoop ik - gezien dat onze digitale nieuwsbrief VruchtenMail een nieuw jasje heeft gekregen.

Of bent u nog geen abonnee op de VruchtenMail?

Ga dan snel naar [www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](http://www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl) en meld u aan. De VruchtenMail verschijnt gemiddeld 1 x per maand en bevat actuele informatie over onze buurt en het Wijkberaad.



# Van het Wijkberaad

## Op de fiets met de wijkagent

NA HET SUCCES VAN EIND 2011 ZAL ONZE WIJK-AGENT, DE HEER LENTZ, OOK DIT VOORJAAR WEER EEN FIETSSURVEILLANCE VOOR BUURTBEWONERS ORGANISEREN IN OVERLEG MET HET WIJKBERAAD VRUCHTENBUURT.

Doel van deze activiteit is om tijdens een korte fietstour, samen met de wijkagent, te kijken naar onveilige of gevaarlijke situaties in uw eigen Vruchtenbuurt.

Regelmatig zal onderweg halt gehouden worden om samen een oordeel te geven over de mate van veiligheid en wat men daar zelf aan kan doen ter voorkoming van inbraken, diefstallen etc. die in onze wijk helaas (teveel) voorkomen.

Alvorens te vertrekken zal de heer Lentz, onder het genot van een kopje koffie of thee, een korte toelichting geven op de rol van de wijkagent en de verantwoordelijkheden van de burgers als het gaat om veiligheid en preventie.

De data voor de fietssurveillance zijn:

- Donderdag 5 april om 19.00 uur
- Donderdag 19 april om 19.00 uur



U kunt zich hiervoor (kosteloos) aanmelden bij het Wijkberaad. U kunt bellen met Roel Sauerbreij, telefoonnummer 3238940 of 06-22436576

Aanmelden per email kan ook, via [roelsauerbreij@hotmail.com](mailto:roelsauerbreij@hotmail.com). Aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst gehonoreerd.

Op surveillance met de wijkagent: **gezellig, leerzaam en nuttig voor een veilige(r) wijk!** ■

## De Vruchtenbuurt Vertelt..... verder

EEN VAN DE INITIATIEVEN VAN HET WIJKBERAAD IS HET ORGANISEREN VAN GESPREKKEN TUSSEN (EX)WIKBEWONERS OVER WONEN IN DE VRUCHTENBUURT IN VROEGERE JAREN. DE GESPREKSOCHTENDEN WORDEN GELEID DOOR HETTI VAN HAMERSVELD EN ROEL SAUERBREIJ.

In november startten we met een groep van zes mensen en inmiddels is de groep gegroeid naar twaalf personen. De gespreksochtenden vinden eens in de 3 à 4 weken plaats in de Abri met steeds een ander thema.

### Kijkje in het verleden

Op 10 februari bezochten we het Gemeente Archief in het stadhuis. In het souterrain, bekeken we een groot aantal unieke historische geschriften, documenten en belangwekkende zaken. Er was een onafzienbare rij kasten met interessante geschriften,

zoals een unieke proclamatie van Napoleon Bonaparte, een mini bijbeltje van 4 cm uit de achttiende eeuw, de allereerste Haagsche Courant, het eerste telefoonboek van Den Haag (met het allereerste nummer: 1!) etc.

Er was tijd voor een 'foto herkenningsoopdracht'. De dames hadden op verzoek van het Wijkberaad een 6 tal foto's van



De groep bekijkt een proclamatie van Napoleon

een aantal straten in de Vruchtenbuurt uitgeprint. Het groepje moest raden welke straat het betrof, het jaartal van de foto en wat er was veranderd tussen toen en nu.

Halverwege wisselden de groepjes en aan het eind van de ochtend werd de bijeenkomst geëvalueerd. De bezoekers, maar ook de dames van het Archief gaven aan dat het een bijzonder leuke en geanimeerde ochtend was geweest.

Na nog wat nuttige informatie in de studiezaal te hebben opgehaald gingen de deelnemers weer huiswaarts.

### Vertelt u ook?

In de loop van het voorjaar zullen één of meer nieuwe groepjes gestart kunnen worden. Daarvoor kan men zich nu opgeven bij het Wijkberaad Vruchtenbuurt (Roel Sauerbreij tel. 3238940 of roelsauerbreij@hotmail.com) ■

## Meer vruchten in de Vruchtenbuurt

HET WIJKBERAAD VRUCHTENBUURT HEEFT INMIDDELS TWEE GROENE INSPIRATIEAVONDEN GEHOUDEN IN DE ABRI DIE GOED WERDEN BEZOCHT. DE BOLLEN STAAN AL IN BLOEI EN VOORJAAR BREEKT INMIDDELS AAN, WE KUNNEN WEER LEKKER AAN DE SLAG IN DE TUIN. VIJF GROENE VOORJAARSTIPS DIE TER SPRAKE KWAMEN OP DE INSPIRATIEAVONDEN WILLEN WIJ DAAROM GRAAG MET U DELEN

### Tips voor een makkelijke eetbare tuin

De groene inspiratieavond over eetbare tuin van 11 januari maakte veel enthousiaste reacties los bij de deelnemers. In diverse steden zijn inmiddels met succes buurtmoestuinen opgezet in het openbare groen zoals in Wippolder of de buurttuin Bergwegplantsoen te Rotterdam. Permacultuur hovenier Suzanne Luppens gaf naast info over biologisch tuinieren ook goede voorjaartips voor de start van een eetbare tuin of eetbaar balkon. Hier volgen er een paar. Houd er trouwens wel rekening mee dat uw plantjes het beter doen bij minimaal 6 uur zonlicht per dag!

**Tip 1:** Wilt u dit voorjaar zelf starten kies dan uit deze tien makkelijke eetbare planten: aardpeer, bieslook, diverse kiemen, knoflook, peterselie, pluksla, radijs, rucola, tuinkers en ui.

**Tip 2:** Biologische teelttips, een moestuinpakket en biologisch zaaigoed (geteeld zonder pesticiden) zijn te vinden via [www.bolster.nl](http://www.bolster.nl)

**Tip 3:** Bouw van enkele planken van 1,2 meter lang een bak voor een Vierkantemetertuintje, vul deze met grond, verdeel dit in vakken van 30 x 30 cm en het zaaien kan beginnen! Dit is een aantrekkelijke manier om kinderen te leren tuinieren. Zie [www.makkelijkemoestuin.nl](http://www.makkelijkemoestuin.nl)

### Tips over bijenplanten in uw tuin

De groene inspiratieavond over bijen van 15 februari trok zelfs belangstellenden van buiten de Vruchtenbuurt naar de Abri. De kleurige presentatie was zeer boeiend, er waren nieuwe feiten over de Honingbank, en na afloop diverse soorten honing om te proeven. Bij voldoende belangstelling komt er na de zomer een herhaling speciaal voor ouders en kinderen vanaf 10 jaar. U kunt zich alvast aanmelden via [info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl). Imker Paul Wouters vertelde dat men onterecht bang is dat bijen steken. Een bij steekt namelijk zelden!



**Tip 4:** Kortom steun gerust de bijen en zaai dit voorjaar eens wat bijenplanten in uw tuin, u kunt bijvoorbeeld een bijenmengsel bestellen of de lijst bijenplanten raadplegen op [www.zaaizite.nl](http://www.zaaizite.nl)

**Tip 5:** Plant meer vruchten in de vruchtenbuurt want de bloesems zijn zeer fraai in het voorjaar en fruitbomen zijn geliefd bij de bijen.

### Heeft u zelf geen tuin?

Indien u zelf geen tuin heeft en toch graag wilt tuinieren in een eetbare tuin geef u dan op voor de tuincommissie van de Denktank Duurzame Vruchtenbuurt via [info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl) ■

## Activiteiten in de ABRI

Maandag	08.00-18.00 uur	Te huur
	12.00-14.00 uur	Wijkhuis open
	18.00-23.00 uur	Bridge, info: 070-368 96 44
Dinsdag	08.00-18.00 uur	Te huur
	14.00-15.00 uur	Spreekuur wijkagent elke 1 <sup>e</sup> dinsdag van de maand
	18.00-23.00 uur	Klaverjassen, info: 070-323 15 18
Woensdag	08.00-13.00 uur	Te huur
	09.00-12.00 uur	Wijkhuis open
	13.00-18.00 uur	Te huur
	18.00-23.00 uur	Te huur
Donderdag	08.00-23.00 uur	Te huur
	20.00-22.00 uur	Bestuursvergadering wijkberaad, elke 2 <sup>e</sup> donderdag van de maand
Vrijdag	08.00-23.00 uur	Te huur
Zaterdag	08.00-23.00 uur	Te huur
Zondag	08.00-23.00 uur	Te huur

### Huren van de ABRI

Het is mogelijk wijkhuis de ABRI te huren voor een wekelijkse activiteit, zoals een gezellige bingo avond, of eenmalig voor bijvoorbeeld een VVE-vergadering. Huren kan al vanaf 40 euro per dagdeel. Mail naar [info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl) voor meer informatie.

## Straatvertegenwoordigers

Een greep uit afgeronde en lopende activiteiten: inventarisatie van behoefte aan fietsparkeren, Abricosy koffie ochtenden, gespreksgroepen *De Vruchtenbuurt Vertelt*, aanpak duivenoverlast, herinrichting Moerbeiplein, graffiti verwijderen, etc. Eind februari zijn in de kwartaalvergadering met de SDV'ers veel van deze onderwerpen aan de orde geweest en zijn afspraken gemaakt voor de toekomst. Door deze bijeenkomsten groeit het contact tussen de groep onderling en weet men elkaar steeds beter te vinden.

Daarnaast heeft het bestuur een nieuw communicatie instrument voor de groep van ongeveer 22 SDV'ers ontwikkeld: het forum. Hierop kunnen de SDV'ers berichten plaatsen m.b.t. activiteiten, meldingen etcetera, die voor alle anderen van de groep zichtbaar zijn. Zo kan men over en weer ideeën opdoen en voorkomen dat hetzelfde wiel op meerdere plaatsen tegelijk wordt uitgevonden.

Heeft u interesse om als straatvertegenwoordiger iets te betekenen voor uw wijk? Bel dan eens met de coördinator: Roel Sauerbreij, of stuur een mailtje naar [roelsauerbreij@hotmail.com](mailto:roelsauerbreij@hotmail.com). Meedoen is niet alleen nuttig, maar ook gezellig!

naam	adres	telefoon	E-mail
Emanuel van der Kallen	Aardbeistraat 15	3559466	vanderkallen@hotmail.com
Misha Willer	Abrikozenstraat 21	3251861	mcswiller@casema.nl
Jan Oosterveen	Amandelstraat 16	3235151	j.oosterveen@casema.nl
Yvonne Duymel	Amandelstraat 20	3235715	duymel18@hotmail.com
Rob Orië	Appelstraat 84	3687482	appelorie@gmail.com
Leo Nell	Druivenstraat 34	3258986	berna.nell@casema.nl
Richard Giel	Goudreinetstraat 442	3231811	rjgiel@tiscali.nl
Karl Braun	Goudreinetstraat 502	3689305	karlbraunprive@ziggo.nl
Hetti van Hamersveld	L.van Meerdervoort 1104	3257958	hettivh@zonnet.nl
Rob Kieboom	Mandarijnstraat 23	3231237	rob.kieboom@planet.nl
Bert van Dijk	Mispelstraat	3683853	ehjdijk@hetnet.nl
Yolanda Keyser	Meloenstraat 57	3252000	yolandakeijser@live.nl
Lydia de Zeeuw	Moerbeiplein 51	06-15164506	geen email
Maria van Es	Moerbeiplein 77	3235593	marivanes@live.nl
Thea van Aanhout	Morelstraat 37	3688954	t.vanaanhout@ziggo.nl
Hetty Walschots	Oude Haagweg 709a	3234648	hetttyw-h@hetnet.nl
Rene Sijnja	Perenstraat 139	3231518	rsijnja@xs4all.nl
Roel Sauerbreij	Perenstraat 206	3238940	roelsauerbreij@hotmail.com
Ineke De Jong	Perziklaan 60	06-12252768	inekedejongdevroege@gmail.com
Leo van Teijlingen	Pomonalaan 72	3681291	leovt@ziggo.nl
Hans Boekhout	Sinaasappelstraat 15	3235935	johnny.bookwood@gmail.com
Nelly van Straaten	Thorbeckelaan 101	3239765	joopnelly@casema.nl
Maryke Verheul	Thorbeckelaan 219	3687385	edgarenmaryke@casema.nl
Anneke Ploeger	Tomatenstraat 177	3232748	tomaat@ziggo.nl
Riek Geldof	Vlierboomstraat 378	3688354	riek.g.h@casema.nl

# Gaat u scheiden?

Met het Scheidingsplan® weet u precies waar u aan toe bent.

In een scheidingstraject vraagt u zich natuurlijk af hoe u nu financieel verder moet. Of het nu gaat om uw **woonhuis**, **alimentatie** of **kinderkosten**, het zijn allemaal aspecten die u onzeker maken.

**ling door de rechtbank.** Alles in één hand. Uw Scheidingsplanner werkt uiterst efficiënt en zorgt snel voor duidelijkheid, zodat u en uw partner financieel weer verder kunnen.

Met het **Scheidingsplan®** van De Scheidingsplanner weet u precies waar u aan toe bent: of u in uw huis kunt blijven wonen, wat de hoogte van de alimentatie wordt, wat u na scheiding netto overhoudt om van te kunnen leven, etc. **Alle benodigde informatie in één allesomvattend plan.** Uw Scheidingsplanner regelt verder alles: het **convenant**, het **ouderschapsplan** en de **afhande-**

Een Scheidingsplanner werkt zowel in opdracht van beide partijen, als in opdracht van één van hen. Dus ook wanneer een scheiding niet in harmonie verloopt kan een Scheidingsplanner als financieel deskundige uw belangen behartigen.

**Meerweten?** Bel ons gerust voor een kosteloos kennismakingsgesprek of een gratis informatiepakket.

Hij hoeft mij echt niet te onderhouden, als het maar fair geregeld wordt.

Beeklaan 389a, 2562 AZ Den Haag  
Tel. (070) 360 70 00 • denhaag@scheidingsplanner.nl  
Wij ontvangen u ook graag op locatie in Ypenburg.  
[www.scheidingsplanner.nl](http://www.scheidingsplanner.nl)

Vraag ons gratis boekje aan!



**de Scheidingsplanner®**

Dan kun je financieel weer verder.



Gun uzelf onze deskundigheid

De Magneet  
Bodyfashion professionals



Vlierboomstraat 533  
2564 JG Den Haag  
Tel: 070-3254389

<http://magneetdenhaag.hyves.nl>

# HAPPY FAMILY Fashion

Vlierboomstraat 670  
070-3238737

[info@happyfamilyfashion.nl](mailto:info@happyfamilyfashion.nl)

# In gesprek met... **Adrie Bruijs**

VOOR DIT NUMMER HEBBEN WE GESPROKEN MET ADRIE (ADRIAAN) BRUIJS. DE IN DE VRUCHTENBUURT GEVESTIGDE HUISARTS HEEFT EEN BIJZONDERE HOBBY. HIJ ONTDEKTE SLECHTS EEN AANTAL JAREN GELEDEN DAT HIJ KAN BEELDHOUWEN. DAT KAN DOOR ZIJN GEDREVENHEID SOMS WAT 'WREVEL' OPWEKKEN IN HUIZE BRUIJS, MAAR DAT LOOPT ALTIJD WEER POSITIEF AF.



*Wie is Adrie Bruijs?*

Ik ben in de eerste plaats vader en echtgenoot en we hebben vijf kinderen. Mijn leeftijd is 54 jaar en ik ben huisarts. Eerst in Den Helder als marine arts en sinds 1993 in Den Haag met een eigen solo-praktijk.

*Maar vandaag praten we met Adrie Bruijs de beeldhouwer, toch?*

Dat klopt helemaal. In 2006 kwam ik toevallig in contact met deze creatieve kunstvorm via een goede kennis van mij. Wij hadden tijdens een vakantie in Toscane een brok Carrara marmer meegenomen. Toen hij klaar was met dit beeld en het ons schonk vroeg hij me om eens mee te gaan naar zijn beeldhouwcursus. We zochten een stuk travertin (een steensoort) uit in de beeldhouwwinkel te Scheveningen en ik ging, met enige schroom, hiermee aan de slag. Het werd een abstract beeld dat ik 'het debuut' noemde.

*Kwam hier nog een vervolg op?*

Ja zeker, het beeldhouwvirus (om in dokterstermen te spreken) had mij meteen te pakken en ik ben er nooit meer mee gestopt. Na die eerste stap volgt een periode van leren werken met gereedschappen, je verdiepen in de verschillende geschikte steensoorten en een beeld, dat in je hoofd ontstaat, om te zetten in een tastbare sculptuur.

*Hoe verhoudt het beeldhouwen zich tot je artspraktijk?*

In mijn praktijk ben ik full-time aan het werk. Maar als ik thuis kom ga ik vrij snel aan de slag met heel ander werk dan de rest van de dag.

Hiertoe is een deel van ons huis afgeschermd als atelier, zelf noem ik dit mijn crea-hok, waar ik alles bij de hand heb.

*Je bent bezig met een beeldhouwwerk voor de Vruchtenbuurt?*

Dat is inderdaad het geval. Na de diefstal van het bekende standbeeld 'De Clown' in de Appelstraat, heb ik via het Wijkberaad aangeboden een nieuw standbeeld te maken om de lege plek op te vullen.

*Zijn er toevallig nog andere creatieve uitingen die je uitgeprobeerd hebt?*

Ja, samen met mijn zoon heb ik een tafel en een set stoelen ontworpen. De stoelleuningingen stellen een aantal bekende gebouwen in New York voor. En dat is nog niet alles, maar daarover misschien een andere keer?

Adrie beschouwt het als een eer om een beeld te kunnen maken voor de wijk en wil het beeld schenken aan de vruchtenbuurt. En daar zijn wij uiteraard blij mee! We hopen het werk binnen enkele maanden te kunnen onthullen.

Als u meer wil zien van het werk van Adrie Bruijs bezoek dan zijn website [www.brays-design.nl](http://www.brays-design.nl). ■

Adrie geeft aan dat hij nooit van plan is geweest om er zijn beroep van te maken of er commercieel mee om te gaan. Het grootste deel van zijn objecten geeft hij weg aan personen, instanties of collega's. Slechts enkele 'dierbare' creaties houdt hij in eigen huis.

*Thuis achter de duinen!*



W.F. Klap Makelaardij  
Trebblaan 7-9  
2555 HB Den Haag



Tel: 070 325 66 66  
Fax: 070 325 11 55  
info@klapmakelaardij.nl

[www.klapmakelaardij.nl](http://www.klapmakelaardij.nl)

U BELT, WIJ BEZORGEN

Snackbar Grill Room  
*De Lotus*

Vlierboomstraat 449  
2564 JD - Den Haag



patat, snacks, shoarma, kebab,  
shaslick, saté, spare ribs, milkshakes

ook online bestellen :  
[www.de-lotus.nl](http://www.de-lotus.nl)

tel : 070-325 16 83

Openingstijden:

dinsdag t/m zondag  
maandag

12.00 - 23.00 uur  
15.00 - 23.00 uur

**Dagelijkse bezorging vanaf 16.00 uur.**  
Bezorgkosten € 1.50

★ Wij verzorgen op afspraak ook grote bestellingen  
voor feesten en partijen!!!

[www.eykenburg.nl](http://www.eykenburg.nl)

- Zorg aan huis
- Huishoudelijke verzorging
- Maaltijdservice
- Alarmering
- Verpleeghuis/Verzorgingshuiszorg

**BEL VOOR INFO 070 - 750 70 00**

**Stichting Eykenburg**

Zorg- en dienstverlening voor ouderen



HUIZE EYKENBURG Kruisbessenstraat 12, 2564 VD Den Haag

VAN LIMBURG STIRUM HUIS Van Limburg Stirumstraat 30, 2515 PG Den Haag

DE KRONKEL Westeinde 425, 2512 KD Den Haag

ZORGKRUISPUNT Kruisbessenstraat 12, 2564 VD Den Haag

# Duurzaamheid in de wijk

## Voorbeeldwoningen van start in de Vruchtenbuurt

OP 25 JANUARI IS EEN NIEUW ENERGIEPROJECT GENAAMD 'DUURZAAM DE WIJK IN' VAN DE GEMEENTE DEN HAAG VAN START GEGAAN IN DE ABRI. HET PROJECT DRAAIT OM HET ENERGIE PRESTATIE ADVIES (=EPA) EN HET VERWERVEN VAN EEN BETER ENERGIELABEL VOOR DE WONING. NAAST DE BEWONERS VAN VOORBEELDWONINGEN UIT DE VRUCHTENBUURT WAREN OOK DE DEELNEMERS UIT DE BLOEMEN- EN BOMENBUURT AANWEZIG. PER WIJK ZULLEN BINNENKORT ONGEVEER VIJF WONINGEN GAAN OPSTARTEN.

De deelnemende bewoners ontvangen dit voorjaar een uitgebreid EPA-plus-advies (inclusief binnenmilieu- en gedragsadviezen) in ruil voor het als een ambassadeur de duurzaamheid bevorderen in je eigen wijk. U kunt de aanpassingen aan de woningen



van deze duurzame wijkambassadeurs daarna op de voet gaan volgen via:

- [www.meermetminder.nl](http://www.meermetminder.nl)
- [www.haagsklimaatweb.nl](http://www.haagsklimaatweb.nl)
- [www.duurzameburen.nl](http://www.duurzameburen.nl)

Het op afspraak bezoeken van de voorbeeldwoning, 4x per jaar is het dan mogelijk vragen te stellen aan de bewoner van een voorbeeldwoning in uw wijk.

In eerste instantie is dit plan bedoeld voor de vruchten-, bomen- en bloemenbuurt. Indien gewenst kan dit later naar de andere wijken worden verspreid. Vanzelfsprekend wordt dit plan gekoppeld aan de reeds bestaande duurzame wijkinitiatieven van de betreffende wijken. ■

## Kijk en vergelijk eens op de site van duurzame burenen!

NA DEZE ZEER KOUDE WINTER KAN UW ENERGIEREKENING VEEL HOGER UITVALLEN DAN GEWENST. BENT U NIEUWSGIERIG HOE U UW HUIS DUURZAMER KUNT MAKEN? LAAT U DAN INSPIREREN DOOR UW DUURZAME BUREN IN DE VRUCHTENBUURT.

### [Wat is duurzameburen.nl](http://www.duurzameburen.nl)

Duurzameburen.nl is een landelijk, digitaal platform waar inmiddels honderden mensen hun kennis en ervaringen kunnen delen over duurzaam (ver)bouwen, het besparen en opwekken van energie; wat werkt, en wat niet?

Op het forum kunnen duurzame enthousiastelingen uitwisselen over hun eigen initiatieven, inspirerende voorbeelden en

ondersteuning vragen van andere duurzame burenen en deskundigen. Door gebruik te maken van internettechnologie slaat duurzameburen.nl een brug om de lokale contacten te versterken. Duurzame burenen kunnen zichzelf op de kaart zetten en ontdekken wie er in hun buurt of straat ook al druk bezig zijn met duurzaamheid, hoe zij dit precies aanpakken en of zij bereid zijn om samen evenementen, collectieve inkoop of -acties te organiseren. Daarnaast kunnen deelnemers hun energie- en waterverbruik met elkaar vergelijken en meedoen in de duurzame burenen top 10!

In principe is duurzame burenen gratis voor alle gebruikers, zie: [duurzameburen.nl/denhaag](http://duurzameburen.nl/denhaag) voor:

- een googlemap ingezoomd op de duurzame burenen in uw gemeente
- het forum gefilterd voor lokale duurzame burenen
- buurtbijeenkomsten zoals een housegreening party, het energiecafé en een fietstocht langs duurzame burenen ■

# Meningen verdeeld over herinrichting Laan

HET ZAL NIEMAND ZIJN ONTGAAN DAT DE PLANNEN VOOR DE HERINRICHTING VAN DE LAAN VAN MEERDERVOORT DE NODIGE DISCUSSIE TEWEEGBRENGEN IN DE WIJK. SOMMIGE BEWONERS HEBBEN ZICH VERENIGD IN HET ACTIECOMITÉ LAAT DE LAAN DE LAAN. ZIJ BEDENKEN ALTERNATIEVE PLANNEN, PLAKKEN POSTERS OP HUN RAMEN EN OP DE BOMEN AAN DE LAAN VAN MEERDERVOORT. SIMONE BLEKEMOLEN IS LID VAN DIT COMITÉ. DE VRUCHTENPERS LEGDE EEN AANTAL VAN HAAR STELLINGEN VOOR AAN WETHOUDER PETER SMIT, DIE VERANTWOORDELIJK IS VOOR DE HERINRICHTINGSPANNEN.

*In de avonduren staan 200-250 parkeerplaatsen leeg op het parkeerdek van het winkelcentrum De Savornin Lohmanplein. Dit zou een alternatief kunnen zijn voor extra parkeerplaatsen aan de Laan.*

Smit: "De gemeente heeft gekeken naar alternatieven, waaronder dit parkeerdek. Echter, voor een groot deel van de bewoners ligt het winkelcentrum op een te grote afstand van hun woning. Daarnaast is het de bedoeling dat in de kantoren bij het winkelcentrum appartementen komen. Een deel van de parkeerplekken zijn dan bestemd voor de bewoners van deze appartementen. Verder zoeken de meeste mensen een parkeerplek tussen



16.00 en 19.00 uur. Over het algemeen staat het parkeerdek dan vol auto's van mensen die bijvoorbeeld aan het winkelen of sporten zijn. Pas later op de avond zijn er meer vrije plekken."

*Het is zonde om in een tijd van economische crisis 5,6 miljoen euro uit te geven aan deze herinrichting als er voldoende parkeerplaatsen in de buurt voorhanden zijn.*

Smit: "Dat bedrag is voor de hele herinrichting, dus niet alleen voor de aanleg van parkeerplaatsen, maar ook voor de aanleg van fietspaden. Bovendien is het juist in tijden van economische crisis belangrijk om te blijven investeren in de bereikbaarheid en leefbaarheid van de stad. Zo blijft Den Haag een aantrekkelijke plek om te wonen en te werken. De gemeente investeert daarom onder andere in het daadwerkelijk oplossen van ernstige parkeerproblemen in vijf Haagse wijken."

*De bomen die de gemeente gaat plaatsen op de Laan van Meerdervoort zijn smalle sprietjes (omtrek 30-35 cm). Dat ze groot worden, maken de huidige bewoners niet meer mee.*

Smit: "De gemeente heeft gekeken naar de komende 10-20

## **In het kort: Hoe zit het ook alweer?**

De gemeente wil het deel van de Laan van Meerdervoort tussen het Azaleaplein en de Thorbeckelaan herinrichten.

Er komen vrijliggende fietspaden, de riolering wordt vervangen en er komen 265 parkeerplaatsen op dit deel van de Laan van Meerdervoort. Er worden 243 bomen gekapt en er komen 164 bomen voor terug.

## **Kijk voor meer informatie op**

[www.denhaag.nl](http://www.denhaag.nl) > verkeer en vervoer > herinrichting Laan van Meerdervoort

[www.laatdelaandelaan.nl](http://www.laatdelaandelaan.nl), van het actiecomité

[www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](http://www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl), van het wijkberaad Vruchtenbuurt

[www.dehyacint.nl](http://www.dehyacint.nl), van het wijkberaad Bloemenbuurt

# van Meerdervoort



jaar en daarna. Een veilige en groene Laan staat daarbij voorop. Natuurlijk hebben nieuwe bomen tijd nodig om uit te groeien, maar de huidige populieren laten staan is geen goed alternatief. De populieren zitten tegen het eind van hun levensverwachting, waardoor de kans op het afbreken van takken toeneemt. Ook groeien deze populieren al een tijd niet meer omdat ze te dicht op elkaar staan. In zowel de raadscommissie als in gesprekken met bewoners heb ik aangegeven zeker bereid te zijn te kijken naar mogelijkheden om ook grotere bomen te planten.”

*Doordat het fietspad dichterbij de huizen komt te liggen, hebben de bewoners minder privacy.*

Smit: “In de nieuwe situatie ligt het fietspad 2,5 meter van de huizen. In vergelijking met veel andere straten in Den Haag is dat een normale afstand.”

*De verkeerssituatie wordt onveilig voor hulpdiensten die over een smallere weg moeten rijden en voor bewoners die naast de trambaan uit hun auto stappen.*

Smit: “Voor de hulpdiensten wordt de situatie niet onveilig. De

nieuwe inrichting voldoet aan alle daarvoor vastgelegde normen. Voor bewoners die uit hun auto stappen en moeten oversteken is er voldoende ruimte om dat veilig te kunnen doen. Omdat er voor elke rijrichting een rijbaan is, is de situatie overzichtelijker dan wanneer er van beide kanten verkeer komt.” Bij het ter perse gaan van dit blad (maart 2012) zit de inspraakperiode erop. De gemeente heeft ons laten weten nogmaals in gesprek te willen gaan met bewoners en het actiecomité Laan de Laan. Daarnaast worden de inspraakreacties bekeken. Als er alternatieve voorstellen tussen zitten die hout snijden, dan neemt de gemeente contact op met degene die de reactie heeft ingediend.

*‘Ik vrees niet voor takbreuk’*

Het streven is om half mei 2012 het voorstel in het college van B&W te laten vaststellen. Als het college akkoord is, wordt het voorstel doorgestuurd naar de raadscommissie en vervolgens de gemeenteraad. De raadscommissie bepaalt zelf wanneer het voorstel op de agenda komt. Wordt vervolgd dus! ■

**Simone Blekemolen is als buurtbewoner vanaf het eerste uur betrokken als lid van het actiecomité. Ze heeft zelfs de afmetingen van de Laan van Meerdervoort zelfstandig nagemeten met een rolmaat. Wat vindt ze van de reactie van de wethouder?**

“Ik vraag me af waarom de wethouder nu al weet dat het parkeerdek geen alternatief is. Die plannen voor de appartementen zijn nog helemaal niet definitief. En waarom is het voor bewoners te ver weg? Voor de Ananasstraat zou het een alternatief kunnen zijn, die is vlakbij.

We hebben bij Stichting Populierenland informatie ingewonnen over populieren. Ze kunnen wel 200-300 jaar oud worden. Deze bomen dateren van na de oorlog. En als ze goed worden onderhouden is er geen sprake van takbreuk. Daar vrees ik dus niet voor. Uit onderzoek van de gemeente zelf blijkt dat de populieren in redelijke staat zijn. Kijk maar in het rapport op de site van de gemeente of op Populierenland.com.

De Laan wordt smaller, namelijk 4 meter 50. De brandweer komt er dan niet snel langs, zeggen ze tegen mij. Er zijn geen uitwijkmogelijkheden. De artsen in de wijk die contact hebben met ambulancepersoneel zeggen hetzelfde.

Daarnaast vraag ik mij af of er een wijziging nodig is van het bestemmingsplan. De Laan is straks geen ‘gebiedsontsluitingsweg’ meer, maar een ‘wijkontsluitingsweg’. Daarvoor gelden andere bepalingen.”

## Crèche Hermelijntje

Partner in opvoeden en verzorgen.

is een bedrijf dat zich richt op het aanbieden en uitbreiden van professionele kinderopvang voor particulieren en bedrijven.

Kwaliteit staat bij ons centraal. Allereerst voor de kinderen, maar ook voor ouders, bedrijven en medewerkers.

**Centraal Bureau:**  
Hoge Pr. Willemsstr 226  
2584 HX Den Haag  
Tel. 070-3062771  
Fax. 070-3515391  
info@hermelijntje.nl  
www.hermelijntje.nl

## Crèche Hermelijntje Laan van Meerdervoort



Een zorg minder als u weet dat uw kindje straks in goede handen achterblijft bij aardige leidsters die verstand hebben van kinderopvang.

Leidsters van crèche Hermelijntje dus.

In 8 vestigingen in Den Haag en 1 vestiging in Voorburg bieden wij opvangmogelijkheden aan kinderen van 0-4 jaar.

Kijk op onze site voor de adressen en voorwaarden.

Wij hebben drie vestigingen aan de Laan van Meerdervoort.

Voor informatiepakketten en plaatsingsmogelijkheden kunt u contact opnemen met Elisa Struijs  
Centraal Bureau 070-3062771  
of stuur een mail naar  
[administratie@hermelijntje.nl](mailto:administratie@hermelijntje.nl)  
[www.hermelijntje.nl](http://www.hermelijntje.nl)

## Vind uw droomhuis bij **MAKKO**



## Sterk in persoonlijke begeleiding!

Thorbeckelaan 2

**E** info@makko.nl

**W** www.makko.nl

**T** 070-3256460



**MAKKO**  
NVM MAKELAARDIJ B.V.

## U belt wij bezorgen

Hot  
Wings



Fried  
Chicken

kip & BBQ Spare Ribs  
specialiteit :  
belegde broodjes, uitsmijters, tosties

ook online bestellen :  
[www.lunchroomlapomme.nl](http://www.lunchroomlapomme.nl)

Appelstraat 112  
2564 EJ Den Haag  
tel : 070-323 99 33

openingstijden :  
Maandag 09:30 - 21:00  
Dinsdag 09:30 - 21:00  
Woensdag 09:30 - 21:00  
Donderdag 09:30 - 21:00  
Vrijdag 09:30 - 21:00  
Zaterdag 10:00 - 21:00  
Zondag gesloten

## VRUCHTENPERS

wijkberaad

Uw advertentie kan hier staan, mail naar  
[adverteren@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:adverteren@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)  
voor meer informatie.

### Te huur: kantoorruimte voor ZZP'er!

Voorzijkamer van parterre op de Thomsonlaan als werkruimte voor bijv. coach, fysio, masseur, schoonheidsspecialiste, of administrateur. Afmeting 2,5 x 4 m, gestoffeerd, met laminaat vloer. Bureau, stoel en boekenkast, maar kan naar eigen smaak worden ingericht. Parkeren overdag gratis, bereikbaar met openbaar vervoer. Bij goed weer is ook de tuin van 80m<sup>2</sup> een fijne plek om te werken.

Huur € 250,- p.m., incl. gebruik van internet, keuken en tuin. Voor ma t/m vrijdag van 08.30 – 17.00 u. Per direct beschikbaar. Meer informatie: 06-41 45 64 90.

# Bijeenkomsten Buurt in Balans

OP WOENSDAG 22 FEBRUARI VOND DE EERSTE INFORMATIEAVOND OVER BUURT IN BALANS PLAATS, IN WIJKCENTRUM ELTHETO. SPECIAAL VOOR BEWONERS UIT DE BOMEN-, BLOEMEN- EN VRUCHTENBUURT WERD HET PROJECT OP DEZE AVOND DOOR MEERDERE SPREKERS TOEGELICHT. BUURTBEWONERS KONDEN ZICH LATEN INFORMEREN OVER 'DUURZAAM ISOLEREN' MET BEHOUD VAN ARCHITECTUUR, EN OPGEVEN VOOR EEN MAATWERKADVIES.

Eigenaren van een jaren dertig woning ondervinden vaak problemen bij het toepassen van standaard isolatiemaatregelen. Zij kunnen lid worden van de stichting Wonen in Balans en krijgen dan kortingen bij gespecialiseerde leveranciers. Dat kan ook voor een hele VVE!

De bijeenkomst trok, ondanks de regenbuien, veel deelnemers zodat er al meteen gedacht werd aan een herhaling. Dan kan er gekozen worden om meer specifieke informatie over de Vruchtenbuurt te presenteren. Niet alleen het behoud van architectuur kwam aan de orde maar ook het belang van isoleren met oog voor een gezond binnenklimaat. Voor meer informatie hierover zie [www.woneninbalans.org](http://www.woneninbalans.org)

## Architectuurwandelingen in het voorjaar

Stichting Wonen in Balans heeft veel succes met de architectuurwandelingen door de Bloemenbuurt. Buurtbewoners leren met behulp van een zeer bevlogen architect kijken naar de kwaliteit en kwetsbaarheid van de jaren dertig architectuur

in hun wijk. Het vervangen van de originele kozijnen door afwijkende exemplaren zorgt voor een lelijke versterking van het oorspronkelijk fraaie ritme in de gevels. De verkoopwaarde van huizen loopt daardoor vaak terug en ze staan langer te koop. De architectuurwandeling op vrijdag 17 februari zat al snel helemaal vol! Binnenkort worden er meer wandelingen georganiseerd. Daar kunt u zich voor opgeven via: [info@woneninbalans.org](mailto:info@woneninbalans.org). Voor meer informatie en de route zie [www.woneninbalans.org/architectuurwandeling](http://www.woneninbalans.org/architectuurwandeling).

## Gezocht enthousiaste architect in de Vruchtenbuurt

De Denktank Duurzame Vruchtenbuurt is op zoek naar een enthousiaste architect die graag (vrijwillig) de architectuurwandelingen in de Vruchtenbuurt wil houden.

U kunt contact met ons opnemen via: [info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl) ■



## Spreekuur wethouder Dekker

De wethouder houdt eens in de vier weken spreekuur. De spreekuren worden gehouden op het stadsdeelkantoor aan de Fahrenheitstraat 190 en beginnen om 19.00 uur.

### Aanmelden

Wilt u langskomen op een spreekuur? Stuur dan een e-mail naar [bsse@denhaag.nl](mailto:bsse@denhaag.nl) en geef aan waar u het over wilt hebben. U kunt ook bellen met het secretariaat van het stadsdeelkantoor op telefoonnummer 070 – 3535709 (mevrouw Stoops).

### De spreekuren in 2012

- woensdag 4 april
- woensdag 9 mei
- woensdag 6 juni
- woensdag 4 juli
- woensdag 5 september
- woensdag 3 oktober
- woensdag 7 november
- woensdag 12 december

# *Kantoorunits zoeken creatieven*



*Bij Fotostudio Hans Oostrum Fotografie zijn 4 moderne Turn-key kantoor-units (27m<sup>2</sup>) gerealiseerd. Een ideale plek voor creatieve samenwerking en kruisbestuiving.*

*Ben je het thuiswerken een beetje zat en toe aan een échte 'werkplek' met inspirerende turbulentie, bel dan 070-3464620 of mail [info@hansoostrumfotografie.nl](mailto:info@hansoostrumfotografie.nl) voor meer info.*

[www.hansoostrumfotografie.nl](http://www.hansoostrumfotografie.nl)  
[ hans oostrum fotografie ]

QA Nederpelstraat 45 2552 HD Den Haag



# KAMPIOENEN (en vergeet Koninginnedag niet bij Achilles!)

TERWIJL DE KORFBALLERS COMFORTABEL HUN WEDSTRIJDEN IN DE SPORTHALLEN SPEELDEN, HADDEN WE IN FEBRUARI EEN KORTE OPLEVING VAN KONING WINTER. INMIDDELS IS HET VELDSEIZOEN WEER AANGEBROKEN EN DAT BETEKENT DAT DE BEDRIJVIGHEID OP ZOWEL KORFBAL- ALS TENNISGEBIED WEER FLINK IS TOEGENOMEN AAN HET SPORTVELD AAN DE MIENT/POMONAPLEIN.

Achilles bewaart goede herinneringen aan het zaalseizoen. Het zevende, tweede en ook het vlaggenschip, Achilles 1, grepen allen op overtuigende wijze de titel. De kampioenswedstrijd van het eerste was een waar feest, zowel in het veld, op de tribunes (in een bomvol Ockenburgh) als later die avond in het clubhuis waar het team eerst door een erehaag van 50 meter Achillanen werd begroet. De derde plek in de Hoofdklasse van de C1, debutant, is overigens ook een vermelding waard. In de veldcompetitie zijn de promotiekansen voor Achilles 1 ook aanwezig dus waarom niet een keer bezoek brengen aan het sportterrein aan de Mient/Pomonaplein?

Goed nieuws voor alle Vruchtenbuurters want op 30 april pakt Achilles wederom uit met zijn traditionele Koninginnedagviering. Nog een klinkende reden om langs te lopen. Uiteraard ontbreekt de rommelmarkt niet en zoals gewoonlijk is er voor de jeugd weer voldoende te beleven om er een prachtige dag van te maken, inclusief een springkussen. En voor een hapje en drankje zit je ook goed. Voor meer informatie kunt u terecht op de website. De op-

brengst van deze Koninginnedag komt overigens volledig ten goede aan de viering van het jubileum, op 1 oktober bestaat Achilles op de kop af 90 jaar.

Wat betreft de nieuwbouwplannen rondom het Achilles-terrein en dan vooral wat Achilles aangaat, hopen wij u in de volgende uitgave van de VruchtenPers meer informatie te kunnen geven.

Meer weten over de vereniging, heeft u vragen of misschien interesse in sponsoring? Stuur dan gerust een email naar [info@hkvachilles.net](mailto:info@hkvachilles.net), specifieke tennisvragen kunt u mailen naar [tennis@hkvachilles.net](mailto:tennis@hkvachilles.net). Informatie is te vinden op de website [www.hkvachilles.net](http://www.hkvachilles.net)



Voor ouders die hun kind al op zeer jonge leeftijd kennis willen laten maken met Achilles, dat kan tegenwoordig al vanaf drie jaar! En voor degenen die dat nog niet wisten, met een Ooievaarspas kan je tegen een zeer gereduceerd tarief korfballen en/of tennissen bij Achilles. ■

**VÓÓR  
WELZIJN**

## Burenhulpcentrale van start in de Vruchtenbuurt

De burenhulpcentrale is een slimme telefooncentrale die burenhulp bij elkaar brengt. Hebt u een keer hulp nodig? Of wilt u af en toe weleens iets voor een buur uit uw wijk betekenen? (bijvoorbeeld voor een boodschap, hond uitlaten, kleine klus in huis of tuin, bezoekje of wandeling). Meldt u aan bij de burenhulpcentrale [www.voorwelzijn.nl/burenhulpcentrale](http://www.voorwelzijn.nl/burenhulpcentrale).

### Openingstijden gemeente tijdens de feestdagen

De gemeente heeft andere openingstijden tijdens de komende feestdagen, zoals Pasen en Hemelvaart.

#### Stadsdeelkantoor Segbroek

Gesloten op 6 april (Goede Vrijdag), 9 april (2e paasdag), 30 april (Koninginnedag), 17 mei (Hemelvaart) en 28 mei (2e pinksterdag).

Op 18 mei zijn de balies van Publiekszaken open, behalve de balies van Belastingzaken.

#### Telefoonnummer 14070

Niet bereikbaar op 6 april, 9 april, 30 april, 17 mei en 28 mei.

#### Afvalbrengstations en grofvuiltelefoon

Gesloten op 2e paasdag (9 april), Koninginnedag (30 april), Hemelvaartsdag (17 mei), 2e pinksterdag (28 mei).

# CADANCE

HUIDVERZORGING

Het instituut voor uw Huidverbetering

Decleor - Neoderma - Valmont - Malu Wilz

Diverse gezicht/instituutbehandelingen

Acne behandelingen

Megapeel dermabrasie behandeling

T-Away

Body behandelingen - Hot/Cold Stone massage

Pedicure en Reflexzonetherapie

Manicure behandeling - Make up - Kleuranalyse

Verkoop van huidverzorgingsproducten, make-up en cadeaubonnen

Extra disciplines: 1x in de 4-6 weken

Permanente make up

Huidverstrakking, Permanent ontharen en een huidtherapeute

CADANCE Huidverzorging  
Vlierboomstraat 461  
telefoon 070 368 04 56  
[www.cadancehuidverzorging.nl](http://www.cadancehuidverzorging.nl)

## Meld uw graffiti!

U doet gratis mee met de graffiti-schoonmaakregeling bij u in de wijk. Maar meldt u ook altijd als er graffiti of posters op uw pand zitten? Trouwe melder weten hoe belangrijk het is om snel te melden. Hoe eerder u meldt, hoe eerder de gemeente de graffiti en posters kan laten verwijderen. Zeker op muren waar graffiti inzuigt, is snel schoonmaken belangrijk.

### Wat doet u?

U mailt het meldingsformulier naar [meldpuntgraffiti@denhaag.nl](mailto:meldpuntgraffiti@denhaag.nl). Bellen kan ook direct naar 070-353 4605 of het algemene nummer Den Haag 14070. En: doet u nog niet mee met de graffiti-schoonmaakregeling, aarzel dan niet langer. Bel Meldpunt Graffiti voor uw deelnameformulier. Uw deelname is en blijft gratis, omdat uw bewonersorganisatie met de gemeente een collectief contract heeft gesloten.

### Meer weten?

Als u meer wilt weten over de graffiti-schoonmaakregeling en de rol die uw bewonersorganisatie daarbij speelt, bel naar Meldpunt Graffiti. Via het meldpunt krijgt u snel en eenvoudig de formulieren die u nodig hebt om mee te doen en te melden. Ben zuinig op uw huis en werk samen met de gemeente aan een schone en veilige stad zonder plak en klad.



Gemeente Den Haag



## Schaken is populair in de Vruchtenbuurt

DOOR MAARTJE STEVENS

WIE BIJ SCHAKEN AAN NERDS DENKT HEEFT HET MIS. SCHAKEN IS COOL! IN DE VRUCHTENBUURT IN ELK GEVAL WEL. IN DE BOSBESKAPEL KOMEN WEKELIJKS MEER DAN 100 LIEFHEBBERS SAMEN. SCHAAKCOMBINATIE HTV HEEFT LEDEN VAN JONG - HET JONGSTE LID IS 6 JAAR - TOT OUD EN DAN HEBBEN WE HET OVER LEEFTIJDEN TOT OVER DE 90!

Achilles bewaart goede herinneringen aan het Een normale donderdagavond in de Bosbeskapel. Het is er gezellig druk. Er wordt koffie geschonken aan de bar – met koek! – van de vriendelijke barman, de tafels en stoelen zijn allemaal bezet en er wordt volop gekletst. Wordt er hier ook geschaakt vraag ik me af? “Ja natuurlijk”, vertelt Ben Spierings, voorzitter van SHTV, “maar dat gebeurt in absolute stilte achter die gesloten deur”. Ik mag samen met hem even naar binnen voor een paar foto's. Aan tafels zitten kinderen van tussen de 6 en 12 jaar gebogen over het bord in opperste concentratie of in spanning wachtend op de volgende zet.

In een andere zaal wordt schaakles gegeven aan de allerkleinsten. Zij maken invuloefeningen in een boek en leren wat 'schaakmat' betekent of 'schaak staan' of 'patstelling'. Een begeleider loopt langs de tafels om te kijken en helpt ze met de moeilijke vraagstukken.

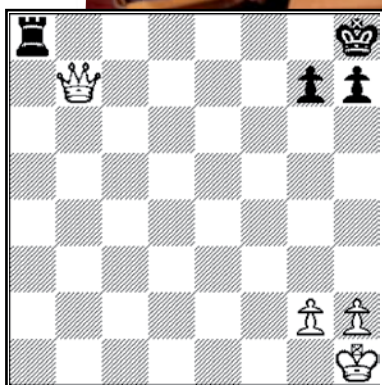
SHTV heeft ongeveer evenveel jeugdleden als senioren. “Iedereen is welkom hier, of je nu beginner bent of vergevorderd. Het is het leukste als er van alle niveaus voldoende leden zijn, zodat we ook op gelijkwaardig niveau kunnen schaken.” Naast de reguliere competities worden er op de club toernooien georganiseerd, zoals het oliebolttoernooi met Oud&Nieuw en kampioenschappen snelschaak en rapid.

### Over SHTV

SHTV is ontstaan uit een fusie van de Haagse verenigingen Haagse Toren en De Vogelwijk in 2006. Elke donderdagavond komen ze bijeen in de Bosbeskapel. De jeugd krijgt training en speelt competitie van 18.15 uur tot 19.45 uur. En de volwassenen beginnen na een kleine pauze om 20.00 uur. De betere jeugdspelers nemen ook deel aan de seniorencompetitie en een aantal van hen zijn waardevolle leden van teams in de bondscompetitie.

### Interesse?

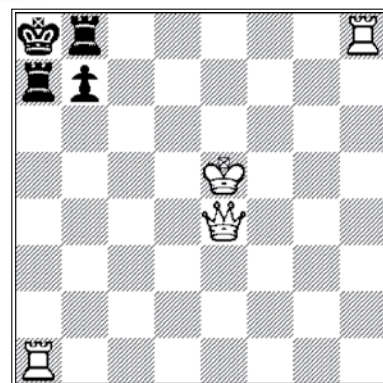
Kijk voor meer informatie op [www.schaakcombinatiehtv.nl](http://www.schaakcombinatiehtv.nl). ■



Opgave voor beginners: mat in 2 (zwart aan zet)

## Enthousiast geworden?

Probeer deze schaakopgaven op te lossen!



Opgave voor gevorderden: mat in 2 (wit aan zet)

# Activiteiten in de wijk

## Een kijkje achter de vormen van aikido

ALS IK LANGS HAGUKUMI DOJO FIETS, HET AIKIDOCENTRUM OP DE MIENT, VRAAG IK ME AF WAT ER ZICH DAAR BINNEN AFSPEELT. TIJD OM KENNIS TE MAKEN MET AIKIDO, DE “KUNST VAN HET ONTMOETEN EN IN OVEREENSTEMMING BRENGEN VAN HET ZELF MET DE LEVENSKRACHT.”

Als ik aankom is de les al in volle gang. Oeps! Hier overtreed ik al één van de regels van Aikido: kom op tijd. Gelukkig is docent Paul Jungschlager erg hartelijk. Ik word vriendelijk begroet op Japanse wijze, trek mijn schoenen uit en sluit me aan bij de groep.

Onmiddellijk ontfermt één van de Aikidoka's zich over mij wanneer de groep op aanwijzen van Paul Jungschlager snelle armbewegingen maakt. Hij doet het langzaam voor en ik volg ze zo goed als ik kan op.

### Niet zo maar een vechtsport

Aikido onderscheidt zich van andere vechtsporten omdat het geen competitie kent. De aikidolessen zijn voor alle leeftijden en zowel voor mannen als voor vrouwen. Er is geen wedstrijd-element en er kan dus niet van een ander gewonnen of verloren worden. Iedereen werkt uitsluitend voor en aan zichzelf. Zelfs de gevorderde Aikidoka's blijven beginners zonder pretenties.

Anders dan bij judo of karate vallen ze elkaar niet aan. Het doel is dat de Aikidoka leiding geeft aan de energie die op

hem of haar afkomt. In de praktijk ziet dat er heel ontspannen uit. De één pakt de ander beet en vervolgens komt hij of zij in vloeiende bewegingen op de tatami mat terecht. Dat gaat heel soepel en snel.

#### Wist je dat...

Leer de taal van Aikido

Hidari = Links

Migi = Rechts

Soukyu = Op de hurken zitten

Tachi waza = Staande techniek

Taisabaki tenkan = Wegdraaien

Tatte = Opstaan

Migi hanmi = Stand met het rechterbeen voor

Hidari hanmi = Stand met het linkerbeen voor

### Een sierlijke dans

Na de 'warming-up' gaat de groep over tot het serieuze werk. Er worden individuele oefeningen gedaan, waarna ze één op één aan de slag gaan. Dit is kunst. Wat een elegantie. Het lijkt soms meer op een dans dan op een vechtsport. De Aikidoka's maken sierlijke bewegingen met hun lichaam, vol beheersing en concentratie. De bewegingen gaan voor mij te snel.



Bovendien wil ik dit goed kunnen zien, dus ik zoek een plekje op langs de rand van de tatami mat.

Paul Jungschlager: “Toen ik voor het eerst kennismakte met Aikido dacht ik: Is dat voor ‘softies’ ofzo? Ik begreep er niks van. Maar ik bleek goed te kunnen rollen en ik kon mijn energie erin kwijt. Daarnaast is Aikido meer dan alleen een avondje bewegen. Het brengt me dichterbij mezelf, bij wie ik ben. Mijn bewustzijn over mezelf en mijn lichaam is toegenomen, ik voel me fitter en mijn focus is verbeterd.”

Paul is al 3 jaar dojohouder van Hagukumi Dojo, samen met Robert van de Bosch. De dojo ligt aan de Mient 277.

Hoewel de gemeente dit pand eerst op de nominatie voor de sloop had staan, is dat nu niet meer aan de orde. Het pand krijgt een opknapbeurt.

Aan het eind van de les maak ik de balans op. Aikido is souplesse, zal ik die techniek ooit kunnen leren? Paul Jungschlager: “Hecht je niet te veel aan de techniek, maar kijk verder dan de vormen. Iedereen beweegt op zijn eigen manier, dat is het mooie.”

In de dojo kun je ook terecht voor andere activiteiten zoals kendo, shiatsu, Japanse drukpuntmassage, voetreflexologie, medische basiskennis, yiguan en yoga.

### Ook geïnteresseerd in een gratis proefles?

Kijk op [www.aikidoindenhaag.nl](http://www.aikidoindenhaag.nl) ■

#### Wist je dat...

...Aikido is ontstaan in Japan en komt voort uit de technieken van de Japanse samoerai, in samenhang met verschillende filosofische en religieuze tradities.

*Is dat voor  
'softies' ofzo?*

## Cursus Zijdeschilderen

In wijkcentrum 'de Lijsterbes', Lijsterbesstraat 61, worden elke dinsdag 2 cursussen Zijdeschilderen gegeven. Van 10.30 tot 12.30 uur en van 13. tot 15 uur.

De kosten bedragen € 5. per les en de prijs van het lapje zijde waarop gewerkt wordt. (vanaf € 1.)

U hoeft niets aan te schaffen, alles is aanwezig, en ook is het beslist niet nodig om te kunnen tekenen.

Het is een geweldige leuke hobby, en er worden o.a. mooie sjaals gemaakt.

Meer informatie bij Anneke, tel. 06 – 22 43 27 19.

## Dagbesteding 'De open deur' 55+

Bij dagbesteding 'de open deur' kunt u buurtbewoners ontmoeten, met wie u in huiselijke sfeer kunt deelnemen aan diverse activiteiten. Ook kunt u gebruik maken van een warme maaltijd. Loop gerust eens binnen, de koffie staat voor u klaar. De dagbesteding is geopend op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 – 15.00 uur, locatie buurtcentrum de Regenvalk, Weimarstraat 69 te Den Haag.

De dagbesteding is een samenwerking tussen VÓÓR Welzijn en Florence, locatie Jonker Frans. Voor meer informatie kunt u bellen met buurtcentrum de Regenvalk, tel: 070 – 3469543.

## Vrijwilligers vriendschappelijk huisbezoek

VÓÓR Welzijn is op zoek naar vrijwilligers om aan de toemende vraag voor vriendschappelijk huisbezoek te voldoen. Als vrijwilliger bezoekt u wekelijks een oudere die behoefte heeft aan gezelschap in het stadsdeel Segbroek. Dit kan gaan om ouderen die bijvoorbeeld niet meer zelfstandig de deur uit kunnen. Als vrijwilliger bepaalt u samen met de oudere hoe u samen de tijd invult. Wilt u zich als vrijwilliger inzetten voor de ouderen bij u in de wijk?

Neem dan contact op met het ouderenwerk Segbroek, tel: 070 – 3600237.

## Buitenspeeldag 2012

Woensdag 13 juni is het weer zover: de Buitenspeelsdag, voorheen bekend als de Nationale Straatspeeldag. In het hele land worden straten afgesloten voor verkeer zodat kinderen veilig kunnen spelen. Wil je ook meedoen? Vraag dan via [www.buitenspeeldag.nl](http://www.buitenspeeldag.nl) vóór woensdag 18 april 2012 de vergunning aan.

## Royal Tour

De Royal Tour is een uitgebreide stadsrondrit onder deskundige begeleiding van een ervaren gids. Tijdens de 2 uur durende rondrit -komt u onder andere alles te weten over de geschiedenis van het Nederlandse koningshuis. In Scheveningen maakt u kennis met zowel de moderne badplaats als het oude vissersdorp. Misschien vangt u ook nog wel een glimp op van één van de weinig overgebleven vissersvrouwen in traditionele klederdracht.

De rondrit is op 8 en 9 april en start om 11.00 en 14.00 uur vanuit het centrum van Den Haag. De opstapplaats is Kalvermarkt (voor het Stadhuis). Reserveringen kunnen gemaakt worden via VVV Den Haag telefonisch via 070-361 88 60 of aan de balie.

## Klaverjassen

Beken ook kleur tijdens de gezellige klaverjasmiddagen in Buurtcentrum de Luifel. Er wordt geen competitie gespeeld, maar het is wel bedoeld voor de serieuze speler.

De klaverjasmiddagen vindt plaats op iedere maandag, 13.00 – 16.00 uur in Buurtcentrum de Luifel, Weigeliaplein 120 in Den Haag. Deelname is gratis, consumpties zijn voor eigen rekening.

Voor meer informatie: Buurtcentrum de Luifel, tel. 070 – 3259381.



# Colofon en telefoonnummers

## Adres en postadres

Wijkhuis "groene Abri"  
Abrikozenstraat 207 (hoek Meloenstraat)  
2564 VP Den Haag

## Secretariaat

Telefoon: 070 323 19 30  
E-mail: [info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)  
Internet: [www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](http://www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)

## Openingstijden secretariaat

Maandag 12.00-14.00 uur  
Woensdag 09.00-12.00 uur

## Bestuur Wijkberaad

Voorzitter: Wim F. Abbenhuis (070-4480066)  
[voorzitter@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:voorzitter@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)  
Secretaris: Henk van Bentem  
[secretaris@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:secretaris@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)  
Penningmeester: Yvo van Delden (06-27598660)  
[penningmeester@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:penningmeester@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)  
Bestuursleden: Roel Sauerbreij (070-3238940)  
Cynthia Tjhie (070-2014605)  
Hetty Walschots-Hamer (070-3234648)  
Monique Lageschaar ([mlageschaar@scarlet.nl](mailto:mlageschaar@scarlet.nl))  
Rob Kieboom (06-17107871)  
Secretariaat: Rachel van der Veen

## Wijkblad

Hoofdredacteur: Cynthia Tjhie  
Redacteuren: Roel Sauerbreij, Maartje Stevens en  
Monique Lageschaar  
E-mail: [redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)  
Drukker: QuantesArtoos te Rijswijk  
Oplage: 5.300 exemplaren  
Adverteren: [secretariaat, 070-3231930](mailto:secretariaat,070-3231930) of  
[adverteren@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl](mailto:adverteren@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)

De VruchtenPers verschijnt 4 maal per jaar. De deadline voor de volgende editie is 25 mei.

Fotografie: Roel Sauerbreij, Maartje Stevens, Monique Lageschaar en Leo van Teijlingen.

## Reacties

Voor suggesties, opmerkingen, klachten en dergelijke zie contactinformatie secretariaat.

## Verantwoording

De VruchtenPers wordt uitgegeven onder verantwoordelijkheid van stichting Wijkberaad de Vruchtenbuurt en wordt mede mogelijk gemaakt door de Gemeente Den Haag en onze adverteerders. De redactie is verantwoordelijk voor de inhoud, en stemt deze af met het bestuur. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. De redactie houdt zich het recht voor kopij te weigeren, te wijzigen of in te korten zonder opgave van reden.

Algemeen alarmnummer	(Alleen in urgente gevallen)	112
Politie niet urgent	Fahrenheitstraat 192	0900 88 44
Wijkagentes	<a href="mailto:michiel.lentz@haaglanden.politie.nl">michiel.lentz@haaglanden.politie.nl</a>	
Elektronische aangifte	<a href="http://www.politiehaaglanden.nl">www.politiehaaglanden.nl</a>	
Brandweer		088 88 68 000
GG&GD		353 25 07
Verslavingszorg (drugs en alcohol)		391 79 00
Stadsdeelkantoor Segbroek	Fahrenheitstraat 190	353 57 00
Gemeentelijk Contactcentrum	<a href="mailto:contactcentrum@dsb.denhaag.nl">contactcentrum@dsb.denhaag.nl</a>	14070
(melden schade openbare ruimte, storing/uitval straatverlichting e.d.)		
Wijkbus Segbroek		368 50 70
Wijkbus "Uit en Thuis"		346 95 43
Bibliotheek Weimarstraat	Weimarstraat 353	353 55 11
Bibliotheek Nieuw-Waldeck	Rossinilaan 141	368 63 90
Ouderenadviseur Segbroek		346 95 43
Sociale Raadsleden	(dagelijks van 08.30 tot 16.00) Telefonisch spreekuur ma t/m vr van 14.30 tot 16.30	353 76 55
Maatschappelijk Werk		365 68 18
Burenhulp		346 70 54
Opvoedsteunpunt Segbroek		379 54 05
Centraal Informatiecentrum Ouderen		364 38 18



070 - 323 69 91  
info@qualitycomputer.nl  
www.qualitycomputer.nl  
Goudreinetstraat 253 • Den Haag

Al meer dan 10 jaar hét adres voor al uw  
hard- en software en alle computer werkzaamheden

## REPARATIE EN ONDERHOUD

### BIJ U THUIS!

Zakelijk en particulier voor slechts € 11,50 per kwartier! 



Laan van Meerdervoort 614  
2564 AK Den Haag

Tel. 070 3250158  
Fax 070 3251184

### Binnen- en Buiten zonweringproducten

- Lamellen, jaloeziën, rol- en vouwgordijnen
- Knikarm- en uitvalschermen en horren
- Ruime keuze en uitstekende service
- Reparaties in eigen werkplaats



**DROGISTERIJ | PARFUMERIE**

## De Vlierboom

Vlierboomstraat 588  
070-3230689  
www.drogisterijdevlierboom.nl

Hebben je klachten grip op jou....  
stress | verdriet | moeheid Of pijn | boos | slaapproblemen

...wil jij grip op je klachten?

Wij helpen je weer grip te krijgen op jezelf door een  
combinatie van gevoels- en reflexzonetherapie

Anjo Abbink  
reflexologie.biz  
06-21570040

Carla Trappenburg  
hartepad.nl  
06-21221954



Schildersbedrijf 

*J.C. de Ligst*  
Meesterschilder

Onze offertes zijn geheel vrijblijvend

Adres Westduinweg 78 - 2583 EL Den Haag  
Telefoon 070 . 3 52 03 58 - Mobiel 06 . 55 15 37 78  
Email jdeligt@planet.nl  
Website www.schildersbedrijf-jcdeligt.nl

## STALLING

### SINAASAPPELSTRAAT



(fiets - scooter - motor - winterbanden - skibox)

Voor info 06-51502791 of stalling93@hotmail.com

# PEDICURE

MAGGIE HALMA-STRUIS

Bij u in de buurt,  
**Sterappelstraat 38**

Bel voor informatie: **070-3253209**

**€19,-**



Enschedelaan 4  
Tel: 070-3250640  
info@brevisdaktechniek.nl  
www.brevisdaktechniek.nl

# Jazeker!

# De Hypotheker is dichterbij dan je denkt!

Nieuw geopend:

De Hypotheker Thorbeckelaan 701  
(recht tegenover het Sav. Lohmanplein)

**Mogen wij ons even aan je voorstellen: De Hypotheker Thorbeckelaan.**

De Hypotheker kende je natuurlijk al maar het nieuws is dat we nu ook bij jou in de buurt een vestiging hebben geopend!

Graag adviseren wij je over je bestaande hypotheek, je nieuwe hypotheek of over andere financiële zaken.

Kom nu bij ons langs voor een adviesgesprek. De koffie staat voor je klaar!

**Vraag naar de speciale aanbiedingen (geldig tot 1 april 2012).**



## Jazeker. De Hypotheker.



**Den Haag, Thorbeckelaan 701 (t.o. Savornin Lohmanplein) (070) 530 01 00**